Z. VALETA

BOTANICA
PRACTICA



Botánica





Práctica



POR

ANTONIO VALETA

2.a EDICION

PLANTAS
MEDICINALES

Biblioteca del Centro "HIGIENE y SALUD"

TIP. - LIT. PROGRESO

"Higiene y Salud"

REVISTA MENSUAL

Naturismo, vegetarismo y ciencias sociales

Director: A. VALETA

Todos los Naturistas deben suscribirse a ella

Precio de la suscripción anual: $ 1.00

Redacción: Colombia, 1294 -- Montevideo



OBRAS DE ANTONIO VALETA

EL NATURISMO EN EL HOGAR $ 2.50.

Manual Práctico de Naturismo y Vegetarismo.—Un tomo de 150 páginas (Agotado)

Cura Natural y Cocina Vegetariana.—Un tomo de 20[illegible] páginas (2ª. edición). Edictada por Cabaut y Cª. Precio $ 1.[illegible]

Curación natural de las enfermedades.—Un tomo de [illegible] páginas y 35 grabados. Precio: $ 1.00 (Agotado)

Para vivir sanos.—Un folleto (Agotado)

El baño del Mar.—Precio: $ 0.15.

El Régimen Vegetariano.—Un tomo de 90 páginas. ([illegible]ª. edición) Precio: 0.40.

Enfermedades venéreo-sifilíticas,(2ª. edición) Precio $ 0 50

Estragos del alcoholismo.—$ 0.10.

Ciencia Naturista. (2ª. edición) 0 60

El veneno de la Humanidad, $ 0.05

Verdades, $ 0.15

Botánica Práctica, (2.ª edición) $ 0.40.

Almanaque de los vegetarianos, $ 0.15.

Regeneración física moral y social.

«La Salud de los niños», $ 1 20

Las Carnes Hacen Mal $ 0.10

BIBLIOTECA del CENTRO "HIGIENE y SALUD"

ANTONIO VALETA

BOTÁNICA PRÁCTICA

(PLANTAS MEDICINALES)



MONTEVIDEO

TIPOGRAFÍA Y LITOGRAFÍA "PROGRESO", MIGUELETE, 1112

1918

PRÓLOGO

Infinidad de veces habíamos intentado confeccionar un libro que tratase del valor terapéutico de las hierbas y de sus mejores aplicaciones en las distintas enfermedades del género humano; pero la falta de tiempo por un lado y la pequeña descripción que de ellas habíamos hecho en el voluminoso tratado **El Naturismo en el Hogar,** nos ha parecido siempre que supliría bien las necesidades del público amigo de los elementos naturales.

Pero hoy, cuando ya suman centenares las personas que nos han interrogado del por qué no hemos publicado un pequeño opúsculo donde se harían conocer las bondades de las hierbas más comunes de nuestro país y algunas indígenas, es cuando nos decidimos, con el entusiasmo de siempre, a confeccionar el presente tratado con la preconcebida intención de facilitar más a los profanos que a los versados en la materia, una serie de sanos consejos que redundarán en beneficio de todos.

Quién observe, pues, con criterio sereno, imparcial y racional, las indicaciones estampadas en este minúsculo texto, podrán estar en la plena seguridad que no habrán incurrido en las barrabasadas del **curanderismo vulgar y caprichoso por excelencia,** del momento que las exposiciones que hacemos son el fruto de muchísimos años de labor tenaz y de la experiencia práctica y bien meditada.

Aceptad, por lo tanto, estimados lectores, la hermosa oferta que hoy os hago, poniendo en vuestras manos lo que tanto creísteis de mayor necesidad y de un valor indiscutible, sobre todo en estos momentos que la herboterapia goza de una confianza robusta y de un prestigio bien merecido.

La obra está hecha y sólo faltan los buenos intérpretes que sepan reconocer sus bondades...

El autor.

ADVERTENCIA

Toda persona enferma que desee extirpar una dolencia cualquiera, no es posible que pretenda combatirla con el solo uso de las plantas medicinales, requiérese también un cuidado especial y otras aplicaciones, como baños, masajes, calor, sol, dieta, etc.

No se podría concebir que un paciente pretendiese ingerirse alcohol, carnes en abundancia y otros elementos contrarios a la Naturaleza y al estado de enfermedad, creyendo que solamente las hierbas todo lo sanarían, no; no es así el problema que nosotros queremos resolver. Es menester adoptar un régimen sano de alimentación y un método de higiene racional completo, y para eso es de una necesidad indispensable tener en vuestro poder el libro "El Naturismo en el Hogar", porque éste es simplemente complemento de aquél.

Plantas astronómicas

La Naturaleza es insondable y llena de maravillas aún desconocidas. El hombre es todavía un microorganismo para llegar a comprender toda la sabiduría que encierra nuestra madre común. Sin embargo, la profanan a cada instante muchos hombres **de ciencia,** calificándola de bastarda unos; los más de cruel y bárbara! Quien así habla ignora que con el auxilio de ella misma poseemos todos los sentidos, la inteligencia, la voluntad y la **salud completa.** Somos apenas una pequeña partícula del universo; somos un insignificante bichito ambulante por obra y gracia de la Naturaleza, y, sin embargo, queremos corregir sus leyes inmutables. Si vuela un aeroplano o un globo, etc.; y si el aviador cae de una altura cualquiera, sea por un fuerte viento que se ha levantado y que ha roto sus alas mecánicas, se increpa a la Naturaleza como causante de la desgracia, y se alienta a otro volador para persistir en la prueba, porque la injusticia de la natura ha sido mucha... ¡Insensatos debemos llamar a aquellos que asi califican!

Pues si el aviador ha sufrido un accidente no es por obra de la Naturaleza, sino por la imperfección del aparato o por la impericia del que vuela, que ha querido ir donde no le pertenece. Igual cosa le ocurriría a un pez que quisiera saltar del mar, para instalarse por un buen rato en el aire, pues peligraría su existencia porque su respiración es normal debajo del agua y no en el aire. Lo mismo podríamos decir del explorador que va al polo como del marino que navega por lugares peligrosos.

La Naturaleza es sabia en todas sus formas, y cuando se le culpa en algo, piénsese que es el hombre

quien la posee por sus múltiples aventuras y atrevimientos. Y si hemos dicho que la sabiduría que encierra la Naturaleza es amplia e insondable, es porque en ella se ocultan cosas que son una maravilla. Y antes de terminar estos párrafos, lo demostraremos prácticamente.

En efecto: En el reino vegetal—y como en éste en todos—existe una planta que es todo un gabinete de estudios astronómicos; ella predice terremotos, con 20 o 30 días de anticipación, temporales, erupciones volcánicas, etc. Se llama esta curiosisima planta, "Abrus precatorius nobilis", y el descubridor ha sido el conocido profesor B. F. Nowack, quien ha observado por medio de este simple vegetal, desde 1892, terremotos en el Japón, Jamaica, Martinica y California. Ya es de todos conocido el cultivo que de ella se hace en Inglaterra, para fines astronómicos. ¿Y siendo así podría negársele efiicacia a una hierba considerada medicinal, cuando se comprueban práctica y científicamente valores de más alto relieve a ciertos vegetales como el "abrus", por ejemplo?

La Naturaleza es aún desconocida; su flora y fauna ofrece al hombre millares de maravillas que están en su alrededor; pero como la mayoría de los seres humanos quieren envalentonarse en contra de la fecunda madre que dió y permitió la vida, tiene que surgir de los sanos cerebros el pensamiento redentor que convenza a los racionales sobre el valor indiscutible de armonizar nuestra existencia de acuerdo con las leyes naturales para vivir con alegría y salud.



Influencia de las flores

Así como hay plantas medicinales para el hombre y los animales, también las hay de aquellas que son ponzoñosas en alto grado. Hay plantas carnívoras, o más bien dicho, insectívoras; las hay de esas que con su solo aroma entorpecen la vida y hasta la destruyen. Nos referimos a la existencia microbiana.

Por ejemplo: el aroma de los claveles destruye los microbios en 35 minutos; la canela mata algunas especies en 12 minutos; el tomillo en 35; en 45, la verbena silvestre mata las bacterias: el olor de la menta destruye varias formas de bacilos en menos de 50 minutos.

Dícese que la esencia de la canela destruye los microbios de la tifoidea en 10 minutos y este aroma es entre todos el más antiséptico... ¡Qué buena ocasión para los comilones de arroz con leche con mucha canela!

Se dice también que las yerbas que se han encontrado con las momias egipcias fueron colocadas sobre los cuerpos más bien por sus propiedades antisépticas que como perfume o recuerdo sentimental.

Para vivir sanos

No es posible concebir una existencia robusta y alegre con el sólo hecho de ingerirse unas cuantas tisanas más o menos diuréticas, tonificantes y depurativas. No está ahí el problema de la salud completamente resuelto.

En este caso un borracho pretendería ser tan sano física y moralmente como el más celoso abstinente. Nada harán los té de las infusiones indicadas en este texto si las prácticas diarias son el extremo del derroche de la salud por medio de los vicios. Es absurdo y hasta vergonzoso, tener la pretensión de propinarse una tisana de molle o de violeta con el fin de aplacar la incomodidad que produce un catarro o una irritación que ha ocasionado el alcohol. Los empedernidos en el vicio ningún alivio deben buscar para sus males, porque éstos son producidos voluntariamente. El remedio natural, como es el sol, el agua, la sobriedad, las yerbas, etc., sólo sirven para aplacar los dolores a aquellos seres enfermos involuntarios: pero para los que buscan en el vicio la afección, sabiéndolo de antemano, el mal que se producen, se hacen dignos del desprecio y de la desconsideración. Ellos se suicidan lentamente, y es una cobardía acudir al remedio para curar los males que le proporcionan los desarreglos físicos.

Por eso es que hemos querido confeccionar este

pequeño capítulo, para que los lectores sabios e inteligentes—como muchos lo serán de nuestros lectores—vayan percatándose de los sanos consejos y aprendan a armonizar las recetas recomendadas junto a otras prácticas que son todo una nueva senda para la verdadera conquista de la salud.

Y sin más comentarios, ahí van ellas:

1.º—La alimentación que se debe adoptar, tendrá que ser vegetariana, sin excitantes. Las papas, los cereales en general, los porotos, lentejas, garbanzos, etc., son los que más convienen. Las frutas y legumbres. La leche y la manteca esta permitida. De los huevos podrá hacerse uso moderado. Las carnes, sean de las clases que sean deben desecharse. El hombre no es carnívoro por naturaleza; y a más los productos de animales muertos deben considerarse cadáveres descompuestos.

En síntesis: el régimen alimenticio vegetal es de higiene estomacal e intestinal; evita numerosas enfermedades, es más nutritivo y se presta como método dietético para el término de una cura no febril.

2.º—El hombre que desée encontrarse ágil, risueño, de buen humor, dispuesto para el trabajo, no debe beber alcohol ni usar el asqueroso cigarrillo. La sobriedad y la templanza es de los seres sanos e inteligentes.

3.º—La gimnasia muscular y respiratoria, diaria, especialmente al levantarse, en ayunas, es un verdadero tónico del sistema nervioso y activa las fuerzas digestivas.

4.º—La masticación de los alimentos tiene tanta importancia como la misma digestión.

La persona que mastica bien asimila mejor; evita

los trastornos gastro-intestinales y se conforma con menos alimentos que si hiciera lo contrario.

5.o—La mejor medicina es la higiene bien comprendida; pero nunca debe entenderse por higiene, la introdución de sueros y vacunas en la circulación de la sangre.

La ablución matinal, los baños de vapor. de mar, etc., todos contribuyen a constituír un verdadero método preservativo de las enfermedades.

El sol, el aire y la luz, son los remedios mejores que están a nuestra disposición.

6.o—Levantarse temprano y acostarse en la misma forma, es estar de acuerdo con las prácticas higiénicas que exige la naturaleza.

Hacer de dia noche, y de la noche día, es exponerse en las puertas de muchas enfermedades.

Todo trabajo mental y corporal debe estar relacionado con las fuerzas físicas de cada cual.

Si tienes en cuenta, caro lector, todo lo que te acabamos de aconsejar, seguros estamos que vuestra salud se robustecerá grandemente, las yerbas prescriptas te prestarán un valor positivo y accionarán con más eficacia, puesto que tu organismo estará purificado y no rebosante de morbosidades como lo está el del alcoholista consuetudinario !!

○

BOTÁNICA PRÁCTICA

(PLANTAS MEDICINALES)

Altea.—Son sumamente conocidas las propiedades curativas de esta planta. Sabemos demasiado que hay quienes le dan un valor excesivo para enfermedades que no resuelve; en cambio le quitan sus méritos para los casos donde verdaderamente tiene aplicación exacta.

La altea es una hierba emoliente por excelencia. Sus raíces, en efusión, cooperan a la curación de la bronquitis, afecciones pulmonares y estomacales.

Se acostumbra a hacer mascar la raíz si hay mal gusto en la boca y para los niños cuando la dentición es dolorosa.

Dosis: De 3 a 4 gramos por taza. Hágase hervir cinco minutos.

Áloe.—Planta vulgar y de la familia de los pitones. Se emplea su coción como purgante; pero tiene un ligero peligro para los enfermos de hemorroides: se irritan más los intestinos y las almorranas se ponen más punzantes y dolorosas.

Acelga.—El cocimiento de las hojas de esta planta se recomienda beberlo en los casos de estreñimiento.

Está demás decir que con ella se confeccionan platos riquísimos, especialmente tortillas y rellenos.

Anacahuita.—En las hermosas quintas que rodean la ciudad es donde vemos amenudo este robusto árbol. Las hojas tomadas en infusión (tisanas) mejoran el catarro bronquial y pulmonar. Hay quienes le acreditan otras propiedades curativas, pero nosotros reconocemos que hay muchas otras plantas que la superan.

Dosis: Dos o tres gramos para cada taza. Se bebe con miel.

Apio cimarrón.—Las propiedades del apio cimarrón son muy conocidas, sobre todo en la campaña. Se usa al exterior para lavar heridas viejas y úlceras malignas. Al interior, tomando en tisanas, tiene propiedades refrescantes y antireumáticas.

Dosis: De 3 a 4 gramos para cada taza.

Arazá.—Las hojas de este pequeño arbusto se emplean para los cólicos estomacales y hepáticos. Las indigestiones simples se combaten con un par de tisanas de arazá. No conviene a los enfermos del corazón.

Dosis: Dos gramos para cada tisana.

Apio común.—Esta planta tiene una importancia doble: sirve para uso de diversos platos, como ensaladas, para sopas, etc., y se presta como un excelente remedio contra el reumatismo. En esto podemos hablar con confianza a los lectores, pues la hemos empleado siempre con resultados admirables. Se bebe a pasto, a la dosis de 20 gramos por litro de agua.

Abrojo.—Esta pequeña planta es la pesadilla de los estancieros y chacareros. Los primeros se afectan porque el ganado lanar se atormenta con el abrojo que se adhiere a la lana del pobre animal; el chacarero porque le quita alguna fuerza a la tierra y tiene un trabajo más para dejar libre a la tierra de esos despojos. Sin embargo, tiene cualidades curativas de gran valor, al punto que un celébre médico ruso quería combatir la hidrofobía con el cocimiento del abrojo!!

La decocción de esta planta se usa como un laxante fuerte, y se emplea también como antiespasmódico. Hay quien cree que para lavar las heridas es superior a todas las demás.

Achicoria.—Tiene más bien propiedades purgantes, y por lo tanto, depurativas. Las hojas se comen en ensalada, siendo algo amargas y de un sabor algo fuerte.

Las tisanas de achicoria son buenas para combatir la pereza intestinal.

Achira.—Es una planta que abunda en los bañados. Dicen que posée propiedades buenas para curar la hernia, colocándola en forma de cataplasmas.

Albahaca.—Aparte de su uso muy común en las comidas, se emplea para combatir los parásitos localizados en las heridas. Se dice que machacada la albahaca con un poco de sal, puede ponerse sobre una herida que contenga larvas de moscas o cualquier otro bicho, y que su eficacia es absoluta....

Acedera.—La acedera es un planta especial para confeccionar tortillas. Las hojas se emplean como diuréticas.

Aguarí.—Esta planta es de la familia de las acuáticas. Las flores son diuréticas y cordiales. Goza de fama para combatir la disentería y el flujo blanco, la raíz de dicha planta.

Ajenjo.—Las personas que sufren de inapetencia deben tomar un té de ajenjo antes del almuerzo, pues en muchos casos ha producido una reacción benéfica. El sabor amargo es dispensado por el bien que reporta.

La dosis que se emplea para hacer tisanas es así: De 2 a 3 granos para cada taza de agua; se hace hervir cinco minutos y se bebe con un poquito de azúcar. Tiene otras propiedades, pero hay otras hierbas que la superan.

Arruera.—La «arruera» es un pequeño árbol que abunda en los montes del Río Negro.

No le damos aplicación alguna porque desconocemos sus propiedades; pero empíricamente podemos decir que ese árbol tiene una acción tan poderosa y maligna que, cuando una persona se acerca a ella, y, sobre todo, si se la corta o toca, siente rápidamente un malestar en todo el cuerpo y hasta suelen presentarse erupciones.

En verdad no debemos extrañarnos de esta planta cuando existen otras más maravillosas, y, por ejemplo, la «Abrus Precatorius Nobilis» descubierta por el profesor Nowack, la cual predice terremotos, erupciones volcánicas, etc.

El reino vegetal conserva secretos muy grandes que aún tendremos que descubrir.

Anís.—Es originario de Africa; se cultiva mucho en el país. Posée propiedades aromáticas y estimu-

lantes. Se le emplea para bizcochuelos, pan dulce y en algunas comidas.

Arrayán.—Es un árbol corpulento y muy común en el Norte de la República. El cocimiento de las hojas sirve para lavar heridas, magullamientos. En las quemaduras es bueno poner compresas con el cocimiento de esta planta.

Alamo.—Este árbol, muy comun en nuestra tierra, se emplea mucho para la industria. Contiene un principio activo de ácido gálico, mélico y ralicino.

Ajos.—Algunos médicos célebres han declarado que el ajo posée propiedades tan importantes como la creosota, con la ventaja de ser un alimento y no un veneno medicamentoso.

Generalmente lo han recomendado para los tuberculosos. Nosotros tenemos por costumbre de imitar ese consejo hace ya muchos años, porque reconocemos en el ajo algunas propiedades digestivas de gran valor. Por ejemplo: los dispépticos, los que sufren ardores al estómago, los flatulentos y los que padecen de lombrices se ven benificiados si llegan a ingerirse algunos dientes de ajos. También, considéresele un buen antiséptico.

Aguapé.—Se presta para lavajes vaginales y uretrales, especialmente en los casos de gonorrea. En la disentería y en las diarreas fuertes pueden beberse tres o cuatro tisanas de aguapé diarias.

Dosis: De dos a tres gramos por taza en infusión.

Bardana.—Todos conocerán perfectamente el período de fama por que ha atravesado esta planta.



BARDANA

CULANTRILLO

PINO SILVESTRE

Su nombre quedará bien grabadc en la historia de la herboterapia casera.

El caso es que su influencia llegó a sugestionar a muchos médicos y boticarios. Centenares de personas le han atribuido propiedades tan notables, pretendiendo que ellas resolvían hasta los callos, la sífilis, la tuberculosis, etc. (!¡)

El fanatismo ha sido la causa de tanto bombo inútil.

La bardana es una buena hierba, resuelve, o más bien dicho, coopera en infinidad de males; pero ello no quiere decir que sea un «cúralo-todo».

La bardana donde presta excelentes servicios es en las afecciones del estómago, hígado y la sangre. Se bebe en tisanas y también a pasto.

Dosis: Tres gramos para cada taza.

Begonia.—Muchos son los que le atribuyen propiedades medicinales; pero nosotros creemos que es más una planta de adorno que de valor terapéutico.

Barba de chivo.—Es una planta poco común. Trátase de un arbusto de regular longuitud. El cocimiento de las hojas es bueno como laxante vigoroso; las flores se administran en infusión en los casos de fiebre.

Bejuco.—En Entre Ríos, en el Río Negro y en otros lugares del Paraná se encuentra mucho el Bejuco. Es una planta trepadora. Hay quienes le atribuyen propiedades medicinales en contra de las mordeduras de víboras, insectos venenosos, etc., empleándola en polvo y haciendo cocimientos de la misma.

Bolsa del Pastor.—Los nombres de las plantas casi siempre responden a la caprichosidad e inclinación de las mismas.

Las «Bolsa del Pastor» es una pequeña hierba que crece con suma facilidad en los cercos, paredes viejas, etc., su uso en contra de los flujos y de las menstruaciones excesivas, es muy común en nuestro país.

Para combatir las reglas abundantes se toman algunas tazas en infusión, pero en los lavajes vaginales el cocimiento de la hierba es suficiente.

Veinte gramos para cada litro es buena medida.

Borraja. — ¿Quién no conoce esta bienhechora planta? Alguien podrá decir que no posee bondades terapéuticas y, sobre todo, sudoríficas?

Los comentarios a un lado.

La «Borraja» se administra en los casos de sarampión, en la viruela, varicela, tifus, escarlatina, etc.

Es suficiente tres o cuatro gramos para cada taza en infusión, con un poco de miel o azúcar.

Berros.—Al hablar de ensaladas ¿quien se olvidará de los berros? Solamente un paladar contrario puede pasar por alto un plato tan exquisito y fortificante. A más de ser ùtil como para ensalada, el agua del berro es diurética. El zumo que se extrae del berro sirve de verdadero aperitivo para aquellos que no gozan de la mayor voluntad de comer.

Barba del choclo.—Son los mismos médicos quienes la recomiendan amenudo en todos los casos de retención urinaria, afecciones a la vejiga, riñones, etc. El agua es sumamente diurética.

Dosis: Cuatro gramos por taza en infusión.

Bayas de Enebro.—El fruto del enebro, que es pequeño y redondo, de color negruzco, es un excelente desinfectante. Se emplea para contrarrestar el mal gusto de la boca y para depurar al estómago de los resíduos que en él han quedado a causa de las malas digestiones.

Tomadas en infusión con cola de caballo, resulta un maravilloso diurético. Kneipp dice que las personas que temen al contagio en tiempos de epidemia deben mascar bayas y beber sus tisanas. Aconseja que se hagan **fumigaciones** dentro de la habitación donde se ha velado un muerto o donde haya habido enfermos contagiosos. Tambien dice que muchas personas han curado su estómago comiendo cuatro o cinco bayas diarias.

Kneipp tiene sobrada razón en darle crédito al enebro, pues sus notables resultados le dejan hablar así.

Cocoroza.—Las hojas y las raíces de la cocoroza son de un poder tan maravilloso para combatir cólicos, dolores estomacales, etc., que bien podría llamársele la morfina natural, porque calma los agudos dolores una simple tisana como si se tratase de una inyección del veneno citado.

Las personas dispépticas, los cancerosos al estómago, á los intestinos, los que sufren de cólicos o calambres al bajo - vientre, y quieren resolver rápidamente el dolór, deben beber alguna tisana de dicha hierba y la afección la verán declinar fácilmente.

Dósis: Póngase cuatro o cinco hojitas para cada taza y hágase hervir diez minutos. Se bebe con un poco de azúcar o miel.

Calaguala.—Tomada en infusión es antiepasmó-

dica y depurativa. Combate el ácido úrico causante del reumatismo.

Cola de caballo.—La fama que goza esta planta que vive en los bañados tiene razón de ser.

Naturistas, médicos, químicos y cuantos se hallan avezados al arte de curar, conocen bien las bondades terapéuticas de la cola de caballo. Ella es diurética más que todo. Se bebe en infusión dos o cuatro tazas diarias.

Dosis: De tres a cuatro gramos por cada pocillo.

Burucuyá (Pasionaria)—Es una planta que da un fruto exquisito, de color más bien anaranjado. Se cría en los montes y sobre todo, se enreda en los espinillos y en los sauces.

Hemos oido decir que el fruto tiene propiedades diuréticas, pero nosotros preferimos comerla como si se tratara de una manzana o de un níspero.

Camalote.—Años atrás nuestras costas se vieron concurridas por este huesped del alto Paraná, a causa de las grandes crecientes. Se cría en las orillas de los ríos y da una flor algo azulada. Tiene propiedades curativas de muy poco valor.

Camabú.—La infusión de esta planta se da para los casos de fiebre gástrica; el cocimiento sirve para lavar los granos malos, habiéndose obtenido resultados admirables en muchos enfermos de arestín. Posée también propiedades depurativas y es algo purgante.

Dosis: En tisana puede ponerse tres gramos para cada taza.

Camará.—Se emplea en tisanas para contrarrestar los flatos que se despiden del estómago.

Es común en la Provincia de Córdoba, pero en nuestro país puede encontrarse en las sierras.

Comino.—Este grano, machacado y hervido, se presta perfectamente para combatir el mal gusto de la boca; también se usa con buenos resultados para los casos de flatulencia pertinaz.

Como es de buen sabor y que agrada al olfato, se presta para condimentar muchos alimentos y, especialmente, para mezclarlo en el pan.

Cardo santo.—Hemos empleado el cocimiento del cardo para lavar las heridas, las úlceras y granos, y el resultado ha sido idéntico que el de otras hierbas que contienen esas mismas bondades.

Caroba.—El tronco y las hojas de la «caroba» gozan de cierta fama como depurativa, y especialmente se emplea en tisanas y a pasto para los enfermos de sífilis.

Puede aplicarse para lavajes uretrales y vaginales en los casos de gonorrea y flujos.

Cardo colorado.—Se que esta planta goza de propiedades febrífugas. En el Brasil y en la Argentina se emplea en infusión contra el «chucho».

Cedrón—He aquí una hierba muy conocida. El cedrón es tan comùn como el tilo y la malva; pero sus propiedades terapéuticas las posée como estomacales y anticolìticas.

Las indigestiones, acompañadas de fuertes dolo-

res, tienen su resolución cuando se bebe dos o tres tazas pequeñas del cocimiento de esta planta.

Hay quien le da valor excelente para combatir afecciones al corazón y el histerismo.

Cepa caballo.—La cepa caballo se cría en nuestros campos, es decir, en los del Uruguay.

La infusión de la raíz y las hojas se emplean para contrarrestar los cólicos hepáticos, cálculos renales, etc. Algunos dispépticos han encontrado un buen medicamento natural, bebiendo el agua de cepa caballo, en ayunas. Tiene también propiedades diuréticas.

Dósis: De tres a cuatro gramos por taza.

Cicuta.—No vamos a aconsejarla para tomar en tisanas porque es bien venenosa. La muerte de Sócrates, el gran sabio de Atenas, fué víctima de esta planta.

Se confunde en el campo, a veces, con el hinojo; por esto es menester el cuidado y la observación de una hierba antes de emplearla ciegamente.

La cicuta tiene sus buenas aplicaciones para el exterior del cuerpo. En cataplasmas se usa con frecuencia, y con excelentes resultados, en los casos de escrófulas, úlceras, tumores, etc.

Tiene otras aplicaciones, pero la dejamos para la farmacopea alópata, ya que su aplicación resultaría perjudicial.

Cina-cina.—Las semillas y las hojas de esta espinosa planta, úsase para fiebres intermitentes.

Cola de zorro.—Se cría en los parajes húmedos y

pantanosos. Su nombre está bien dado, puesto que es semejante a una verdadera cola de zorro.

Se emplea en cocimientos para combatir reteneiones urinarias, eáleulos vesicales, renales, ete.

Dosis: Dos gramos y medio por taza.

Coronilla.—Es eficaz, tomada en tisanas, cuando se quiere atenuar la fiebre de alguna enfermedad simple; también úsase como depurativo de la sangre. Es un pequeño arbusto muy comùn en los países de América.

Dosis: Tres gramos por taza; para cada litro de agua póngase de 25 a 30 gramos.

Culantrillo.—Son muchas las personas que en campaña usan la infusíón de culantrillo eomo pectoral y para las parturientas. Nosotros no le eoncedemos gran valor terapéutieo, sino más bien eomo una planta de adorno para los jardines y patios de las mismas easas.

Centáura.—Si la menta es buena para eombatir los ardores al estómago, no es de menos efieacia la centáura. La infusión de esta benéfiea hierba, ayuda a despedir los malos gases que se han acumulado en el estómago, reconstruye los jugos gástrieos y es de gran valor para los easos de nefritis y en los ataques al hígado.

Las personas anémieas tienen en el té de centáura un buen tonifieante.

Dosis : Tres gramos y medio por taza.

NOTA.—Cuando hablamos de taza, nos referimos a los pocillos de té o café.

Cebollas.—Creemos que ellas no son tan apreciadas como en realidad debieran serlo. Las cebollas son muy diuréticas y desinfectantes. Los que padecen del estómago deberían comer mucha cebolla, sobre todo por la noche, a la hora de la cena. Los enfermos de los riñones tienen en ella un buen depurativo a más de ser un alimento fuerte. Hablamos del uso y nunca del abuso; entiéndase bien.

Cebada.—El grano es semejante al del trigo. Se cultiva en todas partes del mundo. La cebada tostada es lo que vulgarmente se ha dado a llamar **café malta.** Es refrescante, diurético y laxante, teniendo la ventaja de no irritar como ocurre con el café común. Se lo aconsejamos a nuestros lectores en la seguridad que mejorarán sus intestinos y les resultará también más económico.

Corteza de roble.—La corteza de esta planta es de una eficacia sorprendente para combatir las evacuaciones intestinales expulsadas en forma diarreica. En los casos de desintería, colitis, etc., puede beberse dos ó cuatro tisanas diarias, añadiéndole un poco de azùcar o miel de abeja.

Es muy rico en tanino y es suficiente para que no se abuse de ella, sobre todo las personas que padecen perezas intestinales.

El cocimiento de la misma corteza puede emplearse con confianza en el lavado de las heridas, en los baños de asiento destinados a contrarrestar las hemorroides.

Dosis en tisanas: Tres gramos para cada pocillo de agua.

JUNQUILLO



ORTIGA

ENEBRO

Duraznillo blanco. — Esta planta tiene tanta aceptación como la cola de caballo y la bardana.

Su cocimiento es excelente para lavar heridas; pero su uso más práctico es en lavajes intestinales y tomado en tisanas en los casos de fiebre alta.

Dosis: Tres gramos por taza en infusión.

Espinillo.—Este es un árbol sumamente aromático y espinoso. Tiene propiedades antidiarreicas; es muy rico en tanino.

Las flores son un buen adorno para jardines, pues su conjunto es de una vista agradable y de un aroma exquisito.

Espina de la Cruz.—Hemos estado en los cerros de Piriápolis y allí es donde hemos podido apreciar mejor lo imponente de esta planta. Sus espinas en forma de cruz son tan bravas, que es imposible acercarse a ellas para poder arrancar alguna flor si la hubiera.

Sin embargo, tiene también su aplicación. Se emplea en infusión para combatir las fiebres palúdicas, el chucho, etc. Posée otras aplicaciones, pero hay otras hierbas que en eso la superan bien.

Flor de pajarito.—Esta planta goza de fama—tomada en infusión—para aumentar la leche en las mujeres que amamantan. Nosotros no podemos afirmarlo en absoluto, puesto que hemos aconsejado otras aplicaciones naturales junto a la hierba que nos ocupa.

Dosis: De todas las plantas que recomendamos que se beban en infusión, podrán ponerse de dos a cuatro gramos por taza.

Hacemos esta indicación para librar a muchos de las exageraciones, que creen que cuanto más fuerte es una tisana, más combatirá el mal.

Eufrasia.—Sebastián Kneipp, el cura párroco de Babiera, daba a la Eufrasia un poder terapéutico para diversos males. La empleaba para colirios, como estomacal y depurativa. Hemos ensayado en la forma como lo prescribe el autor nombrado y los resultados han sido como se esperaban.

Tomadas en infusión, como si se tratara de un té, pueden colocarse dos o tres gramos por cada taza.

Eucaliptus.—Nuestro país es muy rico en la plantación de **eucaliptus.** Las zonas donde existen bosques de este medicinal árbol, está exento del ambiente microbicida de enfermedades contagiosas.

El té de hojas de eucaliptus es espectorativo y calma la tos. El vaho del mismo, se emplea en los catarros bronquiales, resfriados, etc.

En los casos de congestión pulmonar, pulmonía, tuberculosis, etc., el vapor de eucaliptus en la habitación presta incalculables servicios.

Dosis: En tisana puede ponerse de 2 a 3 gramos por taza; para baños, vahos, etc., póngase de 30 a 40 gramos por cada litro de agua.

Espinacas.—Es un excelente vegetal para confeccionar tortillas, revueltos, rellenos y otra infinidad de platos vegetarianos.

Es muy rica en hierro, siendo sumamente recomendable para las personas anémicas.

El agua de espinacas es tónica, diurética y laxante. Con las espinacas se hacen muy sabrosos y nutritivos

buñuelos. El cocimiento de las espinacas es un buen fortificante para los convalecientes y como bebida sana para los que deben guardar dieta por el término de una enfermedad febril.

Gramilla blanca.—El cocimiento de la gramilla blanca se utiliza en los casos de inflamación a los riñones, a la vejiga y en los casos de retención urinaria. Los enfermos de gonorrea, uretritis, etc., encontrarán en esta hierba, tomándola a pasto, un verdadero auxiliar para combatir su molesta y peligrosa enfermedad, aplicada en inyecciones al canal uretral, en forma suave, tendrán más facil resolución de la enfermedad.

Dosis: De cuatro a cinco gramos por taza en infusión.

Guaco.—En la Repùblica Oriental es bien conocida esta benéfica planta. Pertenece a la familia de las enredaderas.

El cocimiento de las hojas se ha empleado siempre con buen éxito contra las mordeduras de víboras, insectos ponzoñosos, etc.

Tomada en tisanas, con miel de abeja, es un excelente espectorante y calma eficazmente la tos. Tomada a pasto coopera al restablecimiento del reumatismo y la gota.

La dosis en tisanas puede ser así: Cuatro gramos para cada taza de agua.

Guayabo.—Es un pequeño árbol, sus hojas son carnudas y gruesas Se cria en toda la América del Sur.

Tiene propiedades antidiarreicas Puede administrarse en tisanas en los casos de gastro - enteritis, en dosis regulares. Se comprende que los menores deberán ingerirse porciones inferiores a los adultos.

Dosis: Tres gramos y medio para cada taza. Pueden tomarse dos o tres tazas diarias.

Guaycurú.—La raíz de esta planta se conoce mucho por sus propiedades astringentes. Suele emplearse en los casos de indigestiones y en los empachos que amenudo sufren las pequeñas criaturas.

Abunda con especialidad en las regiones paraguayas.

Genciana.—Según Kneipp, la genciana debiera convertirse en extracto; pero nosotros no opinamos igual que el párroco de Babiera, porque sería entrar en la farmacopea alópata. Las mixturas, las fermentaciones y los compuestos químicos deben dejarse a un lado. El verdadero naturista sabe bien que el problema de la enfermedad no lo ha de resolver mejor una combinación química adulterada, que las mismas propiedades y porciones tomadas al natural.

La genciana puede tomarse en tisanas en la proporción de dos o tres gramos por cada taza de agua, para los casos de afecciones estomacales.

Higos de tuna.—Es un fruto comestible poco común, ya por su sabor o por lo escasa que es la planta. Sin embargo, muchas son las personas que la prefieren a cualquier otro fruto exquisito.

Las hojas se consideran de propiedades anti-rabicas, tomándose en tisanas o a pasto. Nosotros jamás la hemos puesto en práctica, y sólo aplicamos la versión que recojimos del vulgo.



HONGOS VENENOSOS

Los lectores podrán observar en nuestro libro de cocina vegetariana, la ausencia casi completa de hongos en los 250 platos descriptos. Hay motivos para desconfiar de ellos, habiendo tantos de mala calidad.

Hinojo.—Véase «comino».

Hiedra.—Las hojas y las semillas son purgantes, su cocimiento se presta para lavar las úlceras malignas.

Huevos de gallo.—Es un pequeño fruto de color blanco, cuya planta se cría comúnmente por los cercos y contra las paredes de los ranchos. Recordamos aún nuestra niñez cuando íbamos en busca del huevecito de gallo como hoy lo haríamos por el mejor racimo de uva .. Con todo, no aconsejamos el consumo de semejante fruto por más que alguien quiera atribuirle bondades terapéuticas.

Hierba buena.—Es estomacal y úsase para condimentar las comidas al gusto y costumbre de cada cual.

Hipericón.—El té de hipericón, según Kneipp, es un excelente remedio contra la expulsión involuntaria de orina, tan común en las pequeñas criaturas. No podemos afirmar rotundamente lo que dice Kneipp, porque en infinidad de casos, si bien nos ha dado resultado, ha sido por un tratamiento que siempre hemos aconsejado junto a la tisana de **hipericón**. Sólo en algunos casos aislados se nos antojó el ensayo y el resultado ha sido relativo. Con esto no queremos decir que no posée valor terapéutico, sinó que desvirtuamos el estusiasmo fuerte del buen cura, para que no sufra alguna decepción el consumidor enfermo.

Creemos sí, que el **hipericón** tiene propiedades buenas para calmar los dolores de cabeza, tomán-

dolo en tisanas, a la dosis de tres gramos para cada taza.

Junquillo.—Los enfermos de los riñones y de la vejiga son los más beneficiados por esta pequeña planta; especialmente los atacados de cálculos renales y vesicales, retención urinaria y todos aquellos que encuentren dificultad en evacuar bien las orinas.

Bébase en tisanas, colocando tres o cuatro gramos por cada taza.

Lino.—En verdad que no debiéramos comentar ni aconsejar el lino en medicina casera por ser sumamente conocido su uso. Sin embargo creemos que no haremos nada malo y ni demás con que indiquemos a nuestro modo algunas aplicaciones.

El lino podrá tomarse a pasto como si se tratara de cualquier otra agua refrescante y diurética. En cataplasmas es donde posée **fama mundial,** y con razón. Empléase también en baños y en lavajes.

Limón.—Las propiedades del limón son sumamente conocidas, pero para el uso de las comidas. Sin embargo nosotros nos queremos referir a su importancia terapéutica·

El ácido cítrico que contiene el zumo hace que infinidad de médicos reputadísimos lo hayan aconsejado en los enfermos de reuma, gota y albuminuria. Se ha comprobado que el úrico es tenazmente perseguido por el ácido cítrico. En las vías urinarias, y, sobre todo, en los casos de nefritis, el limón nos ha dado el resultado que esperábamos. Así que lo recomendamos a todos aquellos afectados por las enfermedades apun-

tadas; ya sea sobre las comidas o comiéndolo como si se tratara de naranjas. También se emplea el limón como astringente y contra los vómitos de sangre.

Las personas que sufren inapetencia podrán tomar un poco de jugo de limón ante de las comidas.

Llantén.—He aquí una hierba que se presta en múltiples aplicaciones. Posée propiedades curativas en alto grado y tal es así que se le ha explotado para confeccionar tinturas, pomadas, etc. El llantén se toma en tisanas, con míel de abejas, para facilitar la espectoración y calmar la fuerte tos, sea ésta de tuberculosis, bronquitis, o de un simple resfrío. Para lavar heridas y ulceraciones viejas es tambien muy eficaz. La hemos usado en gargarismos y en los vahos aplicados a la garganta, dándonos excelentes resultados.

Laurel.—Las hojas son un buen condimento para las comidas, especialmente para adornar y dar buen sabor a los platos horneados. La madera tiene aplicación en la industria.

Lengua de vaca—Las hojas sirven para colocarse sobre las heridas frescas. El cocimiento de la raíz se emplea como laxante y estimulante.

Dosis: Dos o tres gramos por taza para un niño pero un adulto podrá utilizar hasta cuatro gramos.

Lapacho.—La industria utiliza la madera de lapacho para diversas construcciones. La corteza posée un valor muy marcado como astringente por su cantidad de tanino. El cocimiento puede emplearse

con confianza en el lavado de las heridas y ulceraciones fungosas.

Granada.—Si el interior del fruto es de sabor dulce y agradable, todo lo contrario es la cáscara, la cual es amarga y áspera en sumo grado. Sin embargo tiene también sus bondades terapéuticas, especialmente para los casos de diarreas, colitis, disentería, etc. No se debe abusar de ella por que podría producir fácilmente irritación y estreñimiento pertinaz.

Dosis: Dos gramos y medio por taza.

Lirio.—Tiene poca aplicación, y la que posée bien la reemplazan otras hierbas.

Malva común.—Se emplea su cocimiento en los baños, en cataplasmas, cuando se quieren resolver inflamaciones, tumores, etc. Se bebe a pasto y en tisanas para combatir las morbosidades gástricas.

La hemos recomendado en las inflamaciones de los órganos maternos con el mejor resultado, ya aplicándola en vahos o lavajes.

No necesitarán los lectores que les indiquemos donde nace y donde puede hallarse la benéfica planta, porque es harto conocida hasta por el más lego en materia de botánica casera.

Dosis: Tres gramos por taza; para uso externo póngase de 30 a 40 gramos por litro de agua.

Marrubio.—El sabor de esta humilde planta es sumamente amargo, pero sus propiedades compensan el mal gusto. Los sifilíticos son quienes deberán aprovecharse de ella, desde el momento que posée valor depurativo.

La raíz de marrubio se usa, bebida en tisanas para combatir enfermedades del hígado, de los riñones y la vejiga.

Dosis: Tres gramos por cada taza de agua. Puede tomarse con azúcar.

Marcela.—Se administra en infusión en los casos de cólicos, indigestiones, calambres del estómago y cuando hay procesos de asimilación difícil. Las flores y las hojas unidas en la coción se emplean para los casos de fiebres y en la opresión al pecho que amenudo padecen los asmáticos. La marcela hembra es muy aromática y posée las mismas propiedades que la anterior.

Dosis para un adulto: De tres a cuatro gramos por taza; la mitad es suficiente para los niños de corta edad.

Manzanilla.—Las flores y las hojas de la manzanilla tienen diversas aplicaciones.

Se emplean en infusión cuando se quiere combatir un mal asiento de alguna comida, en los cólicos, etc. Como antisépticas y de propiedades antiespasmódicas es muy conocida. Úsela, el lector contra las infecciones, en forma de lavados, en los vahos, y verá bien pronto su resultado. Como colirio en los casos de conjutivitis, oftalmias purulentas, etc., es un verdadero remedio. Muchas son las personas que le tienen plena confianza para frotar el vientre, unido al aceite de oliva, en los calambres, sean provocados por el estómago, la matriz, los intestinos, etc.

Nosotros donde le podemos conceder mayor crédito es tomándola en tisanas, á la dosis de tres gramos por cada taza.

Menta.—Si todos se dieran cuenta exacta del poder terapéutico de la menta, estamos seguros que pocos serían los que sufrirían de ardores al estómago. Se comprende que nos referimos a los que no son gastrónomos. La menta, o sea las hojas machacadas en la boca sirven para curar el mal aliento, debido a las malas digestiones o por defecto de la dentadura. A más, la menta quita mucho la sed; es especial para corregir las náuseas, los vómitos alimenticios, para combatir los gases flatulentos y los ardores que suben desde el estómago hasta la garganta.

El dispéptico bien puede beber dos tisanas (té) diarias de menta en la seguridad que su digestión será regularizada muy pronto y sin mayores gastos.

Dosis: Dos gramos y medio por taza.

Mastuerzo hembra.—Si el berro y la escarola se prestan por su buen sabor para ensaladas, el mastuerzo no tiene mucho que envidiarles; y tan es así que muchas son las personas que lo prefieren a otras verduras. Se acostumbra tomar su cocimiento para algunas enfermedades como el chucho, fiebres, etc.

El mastuerzo, como comestible, se presta para confeccionar una variedad de platos vegetarianos.

Mate (Yerba).—No vamos a recomendar a nuestros lectores que la **yerba = mate** es para tomar **mate...;** pero debemos hacer resaltar sus bondades terapéuticas. Por ejemplo: usar su cocimiento para lavar las heridas viejas es de buen resultado.

Como diurética y laxante lo es según como y cuando se toma.

En ciertas personas resulta un buen remedio para combatir el estreñimiento, mientras que en otras apenas si se nota semejante función. Las personas nerviosas no deben abusar del mate y ni del tan conocido **mate - cocido.**

Molle.—Es este un árbol de regular estatura y abunda en nuestro país. La corteza se utiliza para hacer tisanas que se propinan a los enfermos de los pulmones, a los bronquíticos y a todos los que padecen de tos.

Es sumamente astringente, por lo cual recomendamos mucho no abusar de él, especialmente las personas que sufren estreñimiento. Hay quien asegura haber detenido **hemotisis** (hemorragia de sangre por el pulmón) por medio del agua de molle.

Mercurial.—Los sifilíticos tienen en esta planta un buen cooperador para la depuración de su sangre se bebe a pasto y en tisanas, pero recomendamos suma parquedad en su uso. Puede tomarse algo más de medio litro diario, colocando de 18 a 20 gramos por cada litro. Debemos hacer saber que la **mercurial** es de propiedades laxantes y sirve su cocimiento para hacer gargarismos en los casos de placas sifilíticas en la laringe y para lavar heridas ulcerosas en el exterior. Hay quien lava la cabeza a los niños cargados de costras, dando buen resultado.

Matricaria.—Se emplea en infusión para combatir los flatos y las digestiones retardadas.

Musgos.—De nuestra parte podemos afirmar categóricamente los excelentes resultados que nos ha proporcionado cuando hemos querido contrarrestar una colitis, una gastro-enteritis o una simple diarrea originada por cólicos o indigestiones.

El cocimiento produce un caldo espeso, gelatinoso. Su sabor no es muy agradable, pero de buen resultado para lo que se le destina. Se bebe a pasto y en tisanas; úsase también para lavajes intestinales.

Es una pequeña plantita que suele criarse sobre las rocas del mar, en los bañados.

Dosis que se debe emplear para los casos de fuertes evacuaciones: Cuatro o cinco gramos por taza.

Meona.—Las vías urinarías atrofiadas tienen en esta hierba un calmante y resolutivo remedio. Se bebe en tisanas y en infusión como si se tratase de un té.

También es laxante y diurética, activa las funciones del hígado y de los riñones. La hemos usado en los baños de asiento y de vapor, dándonos el resultado que esperábamos.

Para el interior úsese la siguiente dosis: Dos gramos y medio por taza.

Ñangapiré.—Unicamente sus frutos son comestibles y se prestan para confeccionar el licor llamado **Pitanga.**

Nabo.—Bien sabemos que el nabo es un comestible conocido; pero es menester que se conozca tam-

bién que sus propiedades son refrescantes emolientes.

Una sopa de nabos, o más bien dicho, una taza de caldo del mismo puede regularizar una inflamación intestinal aguda.

Nogal.—Las hojas se usan con especialidad para los casos de flujos blancos, tan comunes en las mujeres anémicas y enfermas de la matriz y de los ovarios. Los lavajes a la vagina o a la uretra pueden hacerse en la proporción de 40 gramos por litro de agua; para ser bebida se colocarán cuatro o cinco gramos por cada taza en infusión: pero tomado a pasto, póngase 20 a 25 gramos por litro de agua. Bien sabemos que el fruto del nogal es la nuez, alimento tonificante irreemplazabie, puesto que contiene más de 60 partes de aceite vegetal. El cocimiento de las hojas puede considerarse un maravilloso medicamento para curar heridas viejas, úlceras, etc. Los diabéticos tienen un verdadero auxiliar contra su enfermedad, pudiendo beber diariamente medio litro del líquido prescripto en la proporción anterior.

Pues si reconocemos en sus frutos un excelente alimento, no hay porqué dudar en que sus hojas sean semejantes a sus frutos.

Naranjo (flores).—Bien sabemos que las flores del naranjo son los **azahares,** los cuales se utilizan para infinidad de adornos y también para confeccionar el **agua de azahar,** tan conocida para propinar en los casos de convulsiones nerviosas, en los ataques de histerismos, en las jaquecas, palpitaciones al corazón, etc.

Las hojas del naranjo pueden usarse con el mismo fin que las flores, puesto que poséen, con poca variedad, iguales propiedades terapéuticas.

Ortiga blanca.—Se distingue ésta de la brava, porque la blanca no pica al tocarla como sucede con la contraria.

Nos hemos servido de ella para infinidad de aplicaciones y nos dió siempre un resultado satisfactorio. Por eso es que se la recomendamos a los lectores para lo siguiente: Bebida en tisanas, a la dosis de cuatro gramos por taza, combate las diarreas, los vómitos de sangre; en cocimiento, para lavajes, en la proporción de 35 gramos por litro, coopera eficazmente en los catarros vaginales, flujos, etc. Y después de todo diremos que con esta **Ortiga** podremos confeccionar ricas sopas, emplearla para rellenos, etc.

Ortiga brava.—Ya hemos dicho del por qué la brava se distingue de la blanca.

Kneipp creyó muy práctico combatir el reumatismo y la parálisis, golpeando con la ortiga sobre las partes afectadas hasta producir la consiguiente inflamación y acumulación de sangre. Sin embargo, creemos que para contrarrestar ese mal no habrá necesidad de recurrir a procedimientos tan crueles habiéndolos más humanos dentro de la medicación natural.

Con esto no queremos negar la bondad terapéutica de la fórmula prescripta y comentada.

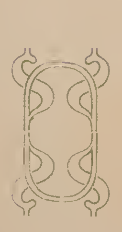
Fuera de esta indicación, por la índole de la bravura, sus propiedades curativas pueden considerarse en las mismas condiciones que la ortiga blanca. Pero queremos, ante todo, dar a conocer la fórmula de



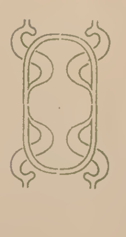
ARAZÁ



YERBA DE LA PERDIZ







ZARZAPARRILLA

Kneipp, por si alguien la quisiera emplear como un recurso último.

Procédase así:

Frótese la parte dolorida hasta colorear la piel; luego aplíquese un vapor local y un refrescamiento después. Hágase dos veces en el día. Empléese ortiga fresca.

Sabemos también que es un buen tónico para el cabello.

Ombú.—Es uno de los árboles que suele criarse en lugares solitarios, donde la vegetación es rara. ¿Será preciso que digamos a nuestros lectores lo que es ombú? No; no hay necesidad, desde el momento que es una planta común en nuestro país y en toda América; pero tenemos sí, que dar a conocer el valor que posée en el catálago de las plantas medicinales. El ombú es un purgante poco recomendable, pues ocasiona dolores de vientre excesivamente fuertes, y tiene también propiedades venenosas.

El colocar hojas de ombù en el mate, en tono de broma, era muy frecuente en los velorios y en las fiestas que los paisanos de nuestra campaña realizabàn por cualquier causa: bromas bien pesadas por cierto, porque se han registrado algunos casos de envenenamiento por la cantidad ingerida.

Así que el lector ya sabrá a que atenerse cuando se e quisiera hacer ingerir esta planta.

Oreja de gato.—El cocimiento de esta hierba se emplea para curar heridas ulcerosas y para lavajes.

Palán - palán.—Es una planta que se cría en las casas viejas, entre las paredes, especialmente por los

rincones. Suele haber en los terrenos baldíos, donde hay escombros, etc.

Las hojas, aplicadas sobre heridas cortantes ayudan a su cicatrización fácil. El vaho que se aplica al ano con los fines de combatir las hemorroides, resulta más eficaz si se le adhiere algunas hojas de **palán = palán.**

Sabemos que posée otras propiedades, pero de muy poco valor, y no la describimos ya que existen otras hierbas que la reemplazan con superioridad.

Paico.—La infusión de **paico** es diurética y digestiva. Las personas nerviosas, histéricas, pueden beber dos o tres tisanas de paico diariamente, con la plena confianza que obtendrán un alivio a su estado nervioso alterado. Los niños tienen en este vegetal un **antilombricida,** sobre todo si se le combina con algunas hojitas de **helecho macho** o con varias semillas de calabaza fresca.

Dosis: Tres gramos y medio por taza; pero los niños podrán tomar menor cantidad.

Pasionaria—Vea el lector donde dice **Burucuyá.**

Parietaria.—Los nefríticos, los que sufren mal de piedra, cálculos renales, retención de orinas, etc., pueden beber con plena confianza esta valiosa planta, en la seguridad de que la apreciarán por sus altos méritos terapéuticos. La hemos usado en los casos de hidropesía habiéndonos dado un resultado (se entiende que unido a un tratamiento general) satisfactorio.

La cantidad de 25 gramos por cada litro de agua es lo que comunmente debe emplearse. Las personas afectadas de los males citados, podrán beber hasta un litro diario. Se sabe bien que todo abuso es malo.

aunqué ésta planta no tenga propiedades tóxicas puede llegar, con el exagerado abuso, a fatigar demasiado los órganos de las vías urinarias.

Pata de vaca.—Si la bardana a llegado a conquistar fama por su alto valor medicinal, la **pata de vaca** no se queda atrás tampoco. Los mismos médicos la reconocen de excelentes condiciones para los enfermos de **diabetis.** Las hojas se propinan en tisanas y bebida como si fuera agua fría para aplacar la sed. Para lavar heridas y como estomacal es tambien recomendable.

Nadie podrá confundir esta hierba, desde el momento que su nombre concuerda en realidad con la forma de la pesuña del animal referido.

Dosis: Tres gramos y medio por taza; en un litro de agua pueden colocarse 25 gramos.

Palo santo.—Se da este nombre a cierto árbol que se cría en la R. Argentina, pero especialmente en el Chaco. Tiene propiedades sudoríficas y depurativas, así que podrán utilizarlo todos aquellos que se encuentran con la sangre impregnada de toxinas.

Pulmonaria.—El valor de esta planta es de relativa importancia para los casos de enfermedades pulmonares, bronquios, etc. Hubo un tiempo que se le concedió propiedades curativas maravillosas, dándosele el nombre de **pulmonaria** por su semejanza con el pulmón humano, y como la superstición antigua se prestaba para cualquier fantasía, se mantuvo largo tiempo la creencia de que la pulmonaria era una hierba irreemplazable para restablecer los pulmones tuberculosos...

Sin embargo, cuando os encontrais, lectores, ante

un caso de hemotisis (vómitos de sangre) podéis emplear la tisana de esta planta, máxime si las otras que he indicado con las mismas propiedades no os dan el resultado esperado. También la recomendamos como pectoral y emoliente.

Dosis: Cuatro gramos por taza en infusión; para cada litro de agua 26 a 30 gramos, y se puede beber a pasto.

Paja brava (Paja colorada, etc.).— Considérandose gramíneas de poca importancia. Dicen que la **paja de penacho** presta buenos servicios en los casos de ictericia; pero nosotros; a fuer de sinceros, debemos confesar la verdad; jamás la hemos usado para tales fines, puesto que la ictericia la combatimos por otros procedimientos más rápidos y seguros, no dejando de propinar otras hierbas más apropiadas al respecto para cooperar en la pronta curación.

Puerro.—Se usa en las comidas y especialmente para ensaladas, frituras, etc. Tiene un sabor fuerte, algo picante; pero sus propiedades diuréticas y refrescantes son de alto valor.

Pita.—Se bebe en tisanas cuando se quiere combatir una afección de la vejiga o de los riñones, con especialidad cuando hay retención de orinas.

Se acostumbra darlo a las vacas para aumentar la secreción láctea.

Pino.—Es un arbol que abunda en nuestro país. La madera se utiliza para la industria; el aroma y el ambiente que forma un monte de pinos, es recomendable para la respiración de las personas pretuberculosas y tuberculosos.

Paraíso.—Arbol muy común en nuestra ciudad. No aconsejamos su uso como purgante, porque posée partes venenosas. Otras buenas hierbas pueden desempeñar su misión en forma eficaz.

Pipí.—El cocimiento de la raíz de esta planta, poco conocida por cierto, se emplea para combatir la hidropesía, el acumulamiento de úrico en la sangre y los cálculos vesicales.

Pedúnculos de guindas.—Si hemos reconocido como diuréticos a la cola de caballo, a la meona, a las bayas de enebro, a la barba de choclo y a otra infinidad de ellas, los pedúnculos de guindas, en cambio, le superan en este sentido. Hablamos por práctica puesto que lo hemos ensayado en centenares de enfermos de las vías urinarias, dándonos el mejor y más halagüeño resultado.

Tiene propiedades tónicas.

Dosis: Tres gramos por taza en infusión.

Quebracho blanco.—La corteza, hervida 10 o 15 minutos, deja un agua que la pueden beber las personas débiles, niños raquíticos, etc. Muchos son los que la emplean contra los ataques de asma.

Existen otras clases de quebracho, cuyas maderas son de gran valor para la industria.

Rábanos.—Se prestan para comerse en ensaladas. Son algo diuréticos.

Revienta caballo—Da un fruto colorado inofensivo. Decimos inofensivo porque lo hemos comido más de una vez, en nuestra niñez y jamás hemos sen-

tido incomodidad alguna; pero con todo, es conveniente alimentarse de otros frutos y dejar en suspenso **el revienta caballo,** por si alguien se llegara a pasar de los límites, y entonces resultará **revienta estómago humano** en lugar de lo otro.

Sabemos que las hojas son venenosas, y creemos que siendo así, no será muy beneficioso su fruto...

Romero.—Se emplea en las comidas, con particularidad en los guisados, salsas, etc.

Hay quien lo bebe en tisanas para combatir afecciones del corazón.

Raíz de cepa caballo.—Es muy estomacal. En los ataques hepáticos da buen resultado su infusión. Es depurativa y algo laxante. Es un medicamento barato y común, pues abunda en nuestros campos como el abrojo.

Perejil común.—Creo que todos conocerán las bondades que posée el perejil para condimento. Sin él muchos platos no serían completos. Se ruega no confundirlo con la cicuta, ya que ésta es venenosa.

La raíz del perejil se emplea como abortiva; pero nosotros condenamos semejante uso para fines tan criminales; porque si bien es cierto que posée tales influencias, debe también tenerse en cuenta todos los trastornos físicos que ocasiona a la madre y al hijo de sus entrañas, propinándose sustancias contrarias al funcionamiento orgánico.

En los dolores de muela y de dientes, sobre todo cuando existen caries profundas, el perejil machacado y unido a un poco de sal fina, resulta ser un calmante eficaz. Con esto no queremos decirles a nuestros lec-

tores que sea un **curalotodo,** por que bien podría servir de calmante en algunos casos mientras que en otros suceder lo contrario.

Ruda.—Si hay plantas que al tocarlas dejan el rastro de su perfume, la ruda es una de ellas, y podrìamos decir de las de más poder. Tiene múltiples aplicaciones, medicinales, no tantas como le concede el vulgo que todo lo ha probado, rechazado o aceptado; ésto según con el fin empleado y con el resultado obtenido.

La ruda posée propiedades venenosas, por eso debe cuidarse de su uso interno, especialmente recomendamos esto a aquéllas madres, o **malas madres,** que pretenden abortar el hijo de sus entrañas por medio de las repetidas infusiones de ruda.

Quién la use para lavativas, en fricciones; para los ataques de histerismo, dolores de cabeza, etc., obtendrá resultados decisivos; pero aplicándola únicamente al olfato.

El cocimiento de la ruda es un buen remedio para combatir los parásitos.

Algunas personas suelen tomar la infusión de esta planta para los males del corazón, otras con fines purgantes, etc., pero nosotros les aconsejamos cordura en las dosis. Dos gramos por taza es suficiente para couseguir lo que anhelan, siempre y cuando la aplicación esté indicada porque de nuestra parte recomendamos a ios lectores a que cambien la ruda por otras de las ya apuntadas como purgantes e inofensivas.

Ruibarbo.—Hablábamos de que la ruda podía ser reemplazada por otras hierbas inofensivas, pues

el **ruibarbo** es de aquellas plantas pue pueden suplirla bien cuanto a las propiedades de purgante suave. Tres gramos de la raíz es bastante para cada taza de agua, cocida cinco minutos.

Rosa. — Tiene propiedades medicinales, pero otras las hay de más importancia, así que dejemos a los rosales para que sirvan de adornos en los jardines y que no frecuenten los umbrales de la farmacopea, ya que no tienen virtudes medicinales muy sobresalientes.

Salvia. —Las hojas de esta bienhechora planta se toman en infusión en los casos de catarros bronquiales, en las dispepsias y cuando alguna comida ha dado lugar a un mal proceso de digestión.

Las personas que padecen hemorroides podrán tomar baños de asiento con el cocimiento de la salvia, en la seguridad que se encontraran sumamente aliviados.

Dosis: En tisanas podrán colocarse tres gramos; para cocimiento póngase 30 gramos por litro y se hierve 10 minutos.

Sen.—Las hojas de "Sen" son purgantes y diuréticas. Creemos que recomendándolo como purgante vegetal sea de los mejores.

Hay personas que lo prefieren a cualquier otro; pero las hay de aquellas que desconfían a causa de los fuertes cólicos que les ha producido al poco tiempo de habérselo ingerido.

Dosis: Para cada taza póngase de 3 a 4 gramos.

Como es un purgante inofensivo, puede guardarse una relativa dieta.



MARCELA



CENTÁURA





DURAZNILLO



Saúco.—Las flores frescas, tomadas en infusión provocan vómitos. Las hojas, colocadas en las partes que circundan una herida infectada, con tumefacción, o con erisipela, produce un pronto alivio y desinflama con rapidez. El cocimiento sirve para lavar heridas ulceradas. Se bebe en tisana, a la dosis de dos o tres gramos por taza, cuando se quiere combatir la hidropesía, afecciones de los riñones, del hígado y la vejiga; y son siempre más diuréticos el fruto y la raíz que las hojas y las flores. Un vaho con saúco presta grandes servicios para resolver tumores y demás inchazones producidas por cualquier morbosidad que ha entrado en fermentación.

Las hojas secas son un buen sudorífico, y, por lo tanto, las aconsejamos en tisanas para los casos de sarampión, viruela, escarlatina, etc.

Sanguinaria.—Se presta en aquellos casos donde la menstruación es escasa, y retardada. También se emplea cuando ha existido ausencia completa de ella. Es diurética y estomacal.

Sauce.—Arbol muy comùn en América, pero especialmente en nuestro país, donde existen tantos arroyos caudalosos, y que es el lugar predilecto para la vida del sauce.

El cocimiento de la corteza puede emplearse para curar úlceras, en lavajes vaginales y uretrales.

Dosis: De 20 a 25 gramos por litro de agua.

Siete sangrías.—Los enfermos del corazón, es pecialmente las personas que padecen de palpitaciones y nerviosidad, pueden beber algunas tisanas (té) de esta yerba y encontrarán alivio a sus males.

Es también muy depurativa, por eso es que la recomendamos a los sifilíticos y demás enfermos de la sangre.

Sé de algunas mujeres que la han empleado en fuertes dosis para provocar un aborto, sin haber conseguido otra cosa que un mal físico general.

Dosis: Dos gramos y medio por taza.

Suelda-Consuelda.—El cocimiento de la raíz de la hierba que describimos, sirve para contrarrestar la retención urinaria, el "mal de piedra" y resolver la ascitis, pero cuando aún no haya hecho mayores progresos.

Dosis: Cuatro gramos por taza en infusión.

Tilo.—¿Habrá aún personas nerviosas que no habrán tomado la infusión de tilo? Por desgracia serán más las que se atracarán de "bromuro" que de este humilde y beneficioso árbol.

La humanidad busca lo confundible, lo difícil y hasta peligroso, para darle más crédito. Las cosas fáciles y que están a nuestro alcance, como las plantas medicinales, el aire, la luz, el sol, el agua, etc., no tienen importancia, porque se desconocen sus valores para "vivir la verdadera vida."

El tilo, en infusión, es lo que deben beber los neurasténicos, histéricos y compañía, en lugar de otros medicamentos venenosos e irritantes. Pero los enfermos de esta categoría, desgraciadamente, gustarán más de las doradas píldoras, de las obleas, de las tomas por gotas y de otras fantasías medicamentosas que diariamente rebuscan en los reclames de los diarios. El método natural les parece engorroso, difícil y costoso.

En donde hemos aconsejado con más frecuencia las tisanas de tilo es en los casos de sarampión, viruela, escarlatina y siempre que hemos pretendido hacer traspirar un cuerpo enfermo.

El tilo es como la borraja: sudorífico y diurético.

Dosis: Tres gramos y medio por taza. Se pueden beber dos o tres diariamente.

Tabaco.—No queríamos decir nada sobre esta conocida planta, ya que sus propiedades son bien venenosas; pero precisamente hablaremos de sus funestos resultados para cooperar a extinguir semejante consumo.

Alguien dice que el tabaco debe fumarse con moderación para evitar los males graves que ocasiona el abuso; otros opinan lo contrario, y los hay de aquellos que afirman que el cigarrillo no hace daño alguno.

Empezaremos por manifestar que el tabaco, sea masticado, fumado en cigarrillos o en pipa, produce el mismo aletargamiento de los sentidos; atrofia el corazón; embota el cerebro, interrumpe la digestión y predispone continuamente al catarro nasal y bronquial.

Muchos tuberculosos y enfermos del estómago y corazón, le deben su causa al venenoso tabaco.

Para terminar, sólo podremos decir sintéticamente ésto: El tabaco sirve parar matar parásitos, provocar vómitos y emborrachar la memoria de las personas.

Más vergonzoso es ver aún, por las céntricas calles, niños de corta edad, exhibiéndose con su mal envuelto cigarrillo en la boca, recogido unas veces por el suelo, cuando no empleando el dinero que sus

mismos padres les han dado para la compra de útiles de colegio....

¿Cómo subsanar tal anormalidad en los niños viciosos y librar a los predispuestos al vicio?—Los padres y educacionistas tienen la palabra. Si ellos comprendieran como los pequeños aprenden más de lo práctico que de lo teórico, serían ellos los primeros en tener que dar el ejemplo para que se les imite; pero es tan problemático este asunto para quienes están sujetos a tan grandes errores, que mejor prefieren castigar a sus hijos, o los maestros a sus discípulos, antes que hacer comenzar la educación y el respecto por casa . . .

Tayuyá.—El cocimiento de la raíz de esta rastrera hierba, considérese antisifilítica y depurativa. Aconsejamos el uso moderado de ella y bébase en infusión. Dosis: Tres gramos por taza.

Táxis.—El fruto de esta enredadera goza de fama para hacer aumentar la leche en las mujeres anémicas y pobres de dicho líquido.

Es una planta muy común en nuestro país, sobre todo en los prados y bosques. El tamaño del fruto es semejante a una pera de invierno. Las hojas y las raíces tienen las mismas propiedades.

Tártago.—Se cría en los terrenos baldíos; donde la tierra es gorda a causa de los muchos residuos que se le arrojan.

Kuhne recomendaba las hojas de **tártago** cuando quería hacer traspirar un cuerpo por medio del sol, aplicando éstas en forma de cubierta sobre la persona desnuda. Hay quien, para evitar una insolación, se

coloca debajo del sombrero dos o tres hojas de esta planta. De las semillas se extrae el tan conocido **aceite castor.**

Donde existe un verdadero monte de tártagos, es por el lado sur de la playa Ramírez, a un lado de la carretera que conduce a Pocitos. Por si alguién se interesa por ellos, la mina la hemos denunciado.

Torongil.—Desde tiempos antiquísimos se viene usando el té de torongil para enfermos del corazón y nerviosos. Cuando algún niño ha recibido un susto fuerte, es conveniente administrar una o dos tisanas de torongil, mientras se procede con otras aplicaciones como la sugestión, etc.

Tomillo.—Es de uso común en las comidas. Las tisanas de tomillo son buenas para combatir los flatos, la jaqueca y en los casos de fétido olor en la boca, sea procedente del estómago o de la dentadura. Dosis: Para enjuagues de la boca o para beber en tisanas; póngase tres gramos por cada taza de agua.

Tembeteri.—Es un árbol de regular altura, muy espinoso. Machacada la corteza, o más bien reducida a polvo, se le agrega aceite de oliva y se frota en las partes reumáticas. Es conocido como muy eficaz para los dolores de oídos. Nosotros recomendamos a nuestros lectores otros procedimientos para curar el reumatismo; pero habrá de aquéllas personas reumáticas que no tendrán otro remedio que acudir a las fórmulas más fáciles y económicas. Muchos son los enfermos completamente postrados en lugares muy apartados de los centros de población que por diversos motivos le es difícil una cura hidroterápica. Sin

embargo aconsejamos, siempre que se pueda, adoptar los baños de sol, de luz y de aire: **régimen vegetariano,** y si es posible la aplicación de la corteza citada.

El lector debe estar munido de nuestro moderno tratado «El Naturismo en el Hogar» para poder apreciar bien lo que es el método natural y todo lo que se relaciona con las causas de las enfermedades y su manera fácil de curarlas.

Tusílago.—Con respecto á esta pequeña hierba Kneipp dice: «El tusílago, tomado en forma de té, es un excelente remedio béquico (pectoral para curar la tos), purificando el pecho, limpiando los pulmones, calmando la tos, aliviando el asma, en especial cuando hay predisposición a la tisis». El cocimiento tiene algún valor para lavar llagas y úlceras como así mismo en los casos de erisipela y otras tumefacciones desagradables.

Dosis: De tres a cuatro gramos por taza.

Trebol de olor.—Es una de las hierbas que más abunda en nuestros campos.

Las vacas que están en pastoreo, en campos donde crece ese trebol, se dice que son más lecheras. El cocimiento se aplica en lavajes intestinales, sobre todo en los cólicos, donde los flatos o las ventosidades se expulsan con dificultad. Ciertas enfermedades de la vista, entre ellas la conjuntivitis, se alivian con el lavado diario y repetido de la citada hierba.

Verbena.—Bebida en tisanas resulta un remedio eficaz contra la ictericia. En infinidad de veces la he-

mos utilizado en casos de afecciones graves del hígado, unido a un tratamiento general, dando el mejor resultado.

Dosis: Cuatro gramos por taza.

Valeriana.—Las raíces de la valeriana son de una eficacia sorprendente para administrar en los casos de epilepsia, calambres al estómago y en las convulsiones de los niños.

La recomendamos con especialidad para las enfermedades de dilatación a la vejiga, inflamación de la misma y en los escapes involuntarios de orina.

Podríamos llamar a esta planta, «la hierba de los gatos», porque es un placer para estos animales orinar encima de ellas; pues les agrada su olor, seguramente.

Dosis: De 3 a 4 gramos por taza.

Boldo.—Para combatir las afecciones hepáticas y otros trastornos del hígado es irreemplazable. Se toma en tisanas y a pasto.

Dosis: De tres a cuatro gramos por taza en infusión; por cada litro de agua hiérbase 25 gramos.

Violeta.—Las hojas y las flores son de un aroma por todos conocida. Hablar del perfume de las violetas, es hablar de la vida. Ellas embalsaman el ambiente de los jardines y adornan los pechos del bello sexo. Y más que todo eso la violeta es medicinal.

Pocas son las flores, que despues de haber dado un caudal de perfumes, sirvan para medicamento de tanta importancia.

El té de violeta es de una eficacia halagadora en los casos de catarros bronquiales, resfriados, tuber-

losis, etc. Es diurético, emoliente y diaforético en sumo grado. Las raíces son expectorantes y facilitan los vómitos en los casos de indigestiones.

Las flores sirven también para hacer vahos en las enfermedades de la garganta, de la vista y los oídos.

Las envolturas de agua de violeta son eficasísimas contra la ronquera y la laringitis aguda o crónica, etc.

Verdolaga.—Si el berro, la escarola, la lechuga y otras legumbres son exquisitas para ensaladas, la verdolaga puede contarse entre ellas, tanto por su sabor y valor nutritivo. Verdad que muy poco se usa, pero esto sucede aquí, en estos lugares de América, porque en Europa es muy común el plato de Verdolaga.

Las hojas de esta planta son algo gruesas, carnosas; se crían en los terrenos baldíos, amplios. Tiene propiedades diuréticas y laxantes en buen grado.

Muchos son los que acreditan el valor terapéutico de la verdolaga, aduciendo haberse curado enfermedades de la vejiga, de los riñones, etc.

Dosis: En tisanas póngase de 4 á 6 gramos por taza, siempre que el paciente no padezca diarreas fuertes.

Cambará de las sierras.—Tomado en tisanas, con miel de abejas, es un excelente expectorante y calma la tos. Véase el fotograbado.

Flores de heno.—Jamás serán bien apreciadas las bondades terapéuticas de las flores de heno. En cataplasmas resuelven los tumores, inflamaciones, erisipela y gangrenas.

Es un verdadero remedio para eliminar del cuerpo

COLA DE CABALLO

PALÁN PALAN

PASIONARIA

cuanta toxina mala por él circula. En lavados para las heridas, en los baños de vapor, de asiento, calientes, sea para combatir el reumatismo, la parálisis, la ciática, etc., presta resultados halagadores; Contra las mordeduras de bichos venenosos, animales hidrófobos, etc., las compresas calientes, empapadas en agua de heno, son un elixir.

Amolá.—Es una hermosa planta natural del Brasil. Da unas hojas grandes, brillosas y de vista. La infusión de esas hojas son una maravilla para contrarrestar las intermitencias del corazón, afecciones cardiacas, etc. Para el estómago es un digestivo suave, y hablamos por práctica.

Aquí es muy poco conocida, pero bien podrá conseguirse en cantidad haciendo pedidos al Brasil o ocuparse de su reprodución en este país,

Yerba mate "Igea".—Hemos hablado ya de la yerba mate; pero queremos hacer notar, con especialidad, la «Igea», que quiere decir **salud,** y que es una de las mejores marcas que se introducen en el país. Y no sólo la acreditamos por su exquisito sabor para ser tomada en mate, sino para confeccionar tisanas y beberlas cuando se presentan casos de cólicos, calambres al estómago, etc.

En cocimiento la hemos empleado para lavar heridas y llagas viejas; con el mismo fin terapéutico la usamos en los baños que queremos resulten aromáticos y más medicinales.

Ya ves, caro lector, que aparte de poderte servir para preparar exquisitos mates, con gran economía de azúcar, se presta también como un excelente producto medicinal!!!...

Yerba del bicho.—Se toma en tisanas para atenuar los catarros intestinales, especialmente la colitis y disentería. Las hojas pueden cocerse cinco o diez minutos, y su cocimiento es un verdadero antiséptico.

Yerba de la perdiz.—Su cocimiento puede emplearse para baños de asiento en los casos de escoriaciones que a menudo padecen los niños de pecho y las personas obesas. Para que resulte más eficaz, es conveniente hacer un lavado con el agua del mismo cocimiento, colocando 30 gramos por litro de agua.

Yerba mora.—Se usa al exterior en cataplasma. En la ascitis ventral, mal de piedra, (Cálculos vesicales), retención involutaria de orinas, etc., pueden aplicarse las hojas de yerba mora sobre el abdomen y la evacuación de orinas se hará con más facilidad. Sin embargo, aconsejamos para esos casos, que se acompañen con baños calientes, con agua de heno o con cola de caballo, a más, beber las tisanas diuréticas que recomendamos en otro lugar.

Yerba de pollo.—Si la zarzaparrilla, la coronilla y otras por el estilo gozan fama de depurativas. no es menos la que ahora describimos.

Los enfermos de sífilis, gonorrea, infección general de sangre, aunque no sea de origen venéreo, encontrarán en esta hierba un verdadero depurativo.

Dosis: Bebida en tisanas podrá colocarse de 3 a 4 gramos por taza; tomada a pasto, como se dice vulgarmente, póngase a hervir de 30 a 35 gramos por litro de agua.

Medio litro es suficiente en el día, tratándose de

un adulto; un niño puede beber siempre la mitad de lo indicado para los mayores de edad.

Yerba la piedra.—Se ha dado en llamar así porque se cría sobre las piedras, especialmente en los cerros.

Es un remedio eficaz—se entiende el cocimiento—para lavar heridas y úlceras; pero mucho más resultado se obtiene cuando se quieren combatir las placas sifilíticas que se presentan en el segundo período de la enfermedad, habiendo obstrucción para tragar los alimentos. Hágase, pues, una infusión de la yerba indicada, cuélese bien, y sírvase hacer gargarismos varias veces al día, si está afectado del mal citado. Si usted no es el enfermo, aconséjelo a quien lo esté, y usted quedará agradecido por el triunfo que obtendrá.

La hemos aconsejado para lavajes vaginales y uretrales, dando el resultado que se anhelaba.

Al interior produce efectos buenos, como tónico, pues despierta apetito y arregla algo el estómago gastado.

Dosis: En tisanas puede colocarse la cantidad de tres gramos por taza; pero en un litro de agua, y cuando se trata de uso externo, se podrá poner de 30 a 35 gramos.

Yerba San Juan.—En la República Argentina, los campesinos suelen usarla como si se tratase del tabaco; pero otros fines persiguen, porque dicen que el cigarrillo confeccionado con la «yerba San Juan», alivia el asma a los que la padecen, y muchos, para no sufrirla en el futuro, fuman con anterioridad como medida preventiva!! . . .

En fin, todas las creencias deben ser respetadas, porque lo que hoy parece un mamarracho, sucede que mañana es una gran verdad. Por lo pronto nos apresuramos a manifestar a los lectores que estamos completamente en desacuerdo con semejante práctica, puesto que áliviar no es curar, máxime si se tiene en cuenta que las causas del asma no desaparecen sinó solamente los síntomas.

Para sanar la enfermedad que nos ocupa es menester hacer un régimen completo, y esto siempre que el paciente no sea un anciano ni tenga un físico destruído en grado sumo.

La «yerba San Juan» posée otras propiedades, pero no nos atrevemos a recomendarla por ser de escaso valor.

Yedra terrestre.—Presta servicios halagadores cuando se le emplea en infusión para combatir catarros bronquiales, nasales, etc. Tiene también propiedades muy tónicas.

Dosis: De dos gramos y medio a tres por cada taza.

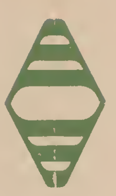
Yerba del venado.—Los sifilíticos estan de parabienes, pues son infinidad las hierbas que le brindamos en este libro para que las utilicen en contra de su desagradable enfermedad.

Las hojas de esta planta puede cocerse cinco minutos a la dosis de 25 a 30 gramos por litro de agua.

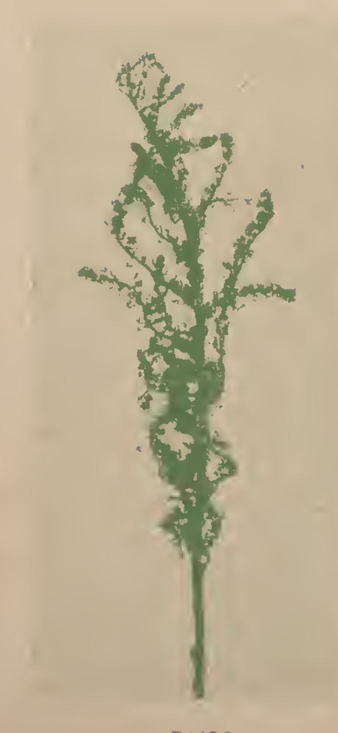
Yezgo.—Esta planta es un pequeño arbusto, de la familia del saúco, pero sus bayas son más chicas que las del saúco común en los jardines.

El té de yezgo ejerce influencia poderosa en los casos de hidropesía, habiendo ejemplo de personas que





MARRUBIO



PAICO



CAMBARÁ DE LAS SIERRAS

han sanado perfectamente bajo la acción terapéutica de este natural remedio.

Posée propiedades diuréticas y sudoríficas, con especialidad las flores; la corteza puede administrarse como purgante. Las raíces guardan el mismo valor que la corteza del tronco de la planta.

Dosis: En tisanas pueden ponerse de tres a cuatro gramos por taza; por cada litro de agua 30 gramos y hervida cinco minutos.

Yerba carnicera.—Es una plantita muy comùn en nuestros campos. Se cría en cualquier lugar; hasta en la misma ciudad, por los rincones y cordones de las veredas las hay en abundancia. Hay quien la prefiere para lavar heridas y úlceras.

Zarzaparrilla colorada.—De todas, la colorada es la mejor como depurativa.

Es la planta preferida por los sifilíticos. No es menos poderosa para calmar los accidentes hepáticos.

Dosis: Tomada en forma de té, bastan de 3 a 4 gramos por taza; cuando se quiere beber fría, pero en más cantidad, póngase de 20 a 25 gramos por litro.

Ambahú.—Así le llaman los paraguayos a esta planta que la consideran maravillosa para los enfermos de los pulmones.

Nosotros hemos probado en infinidad de ocasiones las excelencias de las hojas de la citada planta.

Se bebe en tisanas para la tos, a la dosis de dos o tres gramos por taza.

LECTOR:

Hemos querido hacer una obrita práctica, nada engorrosa y sintética. Habíamos pensado de hacer un formulario, o más bien dicho, un índice alfabético de las enfermedades, para que el lector no tubiera que consultar todo el libro para encontrar una yerba con las propiedades deseadas; pero, como éste tratado no es un volumen donde puedan distraerse horas enteras para encontrar el medicamento anhelado, hemos desistido de tal idea. Lo único que se ha hecho es poner aquéllas dolencias agudas, expontáneas, que requieren el auxilio en el acto de presentarse el mal; pero las enfermedades crónicas, como lo pueden ser la parálisis, la sífilis, el reumatismo, etc., que no requieren urgencia inmediata, no hay motivo para su descripción por separado. A veces las comodidades excesivas para el lector, excusa la lectura completa de una obra.

Así que nuestra "Botánica Práctica", bien puede ser leída de un tirón y sin tropiezo, en la plena seguridad que encontrarán con facilidad la planta que ha de contribuir a combatir los males.

Enfermedades simples y fáciles de dominar por medio de la herboterapia

Sabemos perfectamente que si aconsejamos una tisana de cualquier buena hierba para cooperar a las evacuaciones urinarias o intestinales, ello no quiere decir jamás que sea para curar completamente un mal que es puramente sintomático.

Ya lo hemos explicado en otros párrafos: es menester tomar en cuenta un método general para poder combatir, con eficacia, y en forma más científica, de raíz, la verdadera causa de la afección.

Una diarrea bien puede ser el resultado de una enfermedad grave, como lo es, por ejemplo, la tuberculosis pulmonar; pero, como la causa, quizás—siendo el estado avanzado—podría ser incurable, por lo menos ¿no es razonable y humano buscar de aplacar los síntomas que más martirizan al pobre paciente?. Lo mismo podríamos decir de un catarro. como de la tos, el estreñimiento, etc.

Si se quiere, en verdad, extirpar en forma más racional el mal corporal, adóptese junto a estas indicaciones las que aconsejamos en el tratado «El Naturismo en el Hogar», donde el lector sabio e inteligente, podrá encontrar el régimen que pondrá fin a sus males, con más rapidez y de una manera más radical, previniéndose también de afecciones futuras por orden de las morbosidades que de tanto en tanto fermentan en los organismos enfermos.



ENFERMEDADES

Diarreas.—Bien pueden ser ellas el síntoma de una enfermedad grave como producida por una indisgestión cualquiera. De todas maneras es siempre una depuración fisiológica, una válvula de escape de las impurezas retenidas en el interior del cuerpo. Pero no es posible que, cuando un organismo peligra en su vitalidad, y la diarrea ha tomado un vicio de conformación, destruyendo células nobles; no es posible digo, dejar que el mal se apodere de la fuerza vital del paciente; pues es menester ayudar a la naturaleza para que la enfermedad no resulte vencedora.

La depuración está bien hasta cierto grado, es decir, hasta donde el físico responde; pero si la depresión corporal avanza, es necesario atacar con violencia, aunque se impida la fermentación de todas las sustancias extrañas. Querer transformar un cuerpo; querer depurar por completo el físico del hombre actual, es querer vencer las leyes de herencia y de adaptación a las que estamos sujetos.

Un organismo puede ser curado de una dolencia; puede ser remendado, si se me permite la frase, pero restablecido de una manera absoluta es un absurdo pensarlo.

La regeneración humana, por un lado marcha á paso lento; por el otro sigue a paso de gigante!... Por eso es que si a ciertos cuerpos los pretendiésemos derivar, sanar completamente por medio de las evacuacionos intestinales, no haríamos otra cosa que precipitarlos a la muerte. Es por esto que hay que obrar con parquedad en los métodos, no aconsejando



GUAYABO

PATA DE VACA

lo que al cuerpo enfermo puede originar una **crisis** imposible de vencer con la sóla vitalidad.

Tratamiento.—Las tisanas de corteza de roble, de musgos, cáscara de granada, molle, guayabo, yerba del bicho, yerba carnicera, guayeurú y otras son las indicadas.

Los baños de asiento templados; deben acompañar las tomas recomendadas. Los baños de sol sobre el vientre y las comidas hechas a base de arroz, limón y otros cereales, cooperan al restablecimiento completo.

Cuando la diarrea tiene una causa mayor, combátase por medio de un régimen más severo y como el caso lo requiera.—Véase nuestro tratado «El Naturismo en el Hogar», que es donde el lector encontrará el método fácil científico y económico.

Cólicos.—Pueden ser nefríticos, hepáticos, estomacales, intestinales, etc. Cuando se produce un cólico por una indigestión, es menester acudir de inmediato a las tisanas que apuntamos a continuación: Marcela, manzanilla, cocoroza, cedrón salvia, menta, etc., etc. Pero es también necesario cooperar con fomentos calientes o con cataplasmas de lino sobre el vientre. Baños de asiento calientes, (a 35 grados), sol, masajes y lavajes.

En estos casos hay que provocar el vómito para despedir la comida causante del mal.

Si se trata de un cólico hepático, tómese la tisana de voldo, ajenjo, cola de caballo, cocoroza u otras de las especificadas como buenas.

Cataplasmas calientes, masajes, reposo absoluto, dieta y envolturas con flores de heno y con saúco.

Tratándose de cólico nefrítico, se beberá el té de

«yerba meona», paico, centáura, enebro, cola de caballo, bardana, tilo, pedúnculos de guinda u otras diuréticas que se encontrarán en el detalle general.

A este tratamiento debe acompañarlo la ablución general con tohalla, la dieta láctea y frugal, el reposo absoluto y las aplicaciones calientes a la parte de los riñones. Los vapores es lo más apropiado.

Catarros bronquiales y nasales.—Generalmente son producidos por resfríos.—Cuando el catarro es bronquial y algo seco, propínense las tisanas del molle, violeta, llantén, guaco, anacahuita, cambará de las sierras u otras de las indicadas para el caso.

Baños de vapor generales y locales, miel de abejas, gimnasia muscular y respiratoria y baños de sol.

Las cataplasmas de lino puestas sobre el pecho no deben descuidarse. ¡La habitación puede habilitarse para hacer vapor de eucaliptus.

Siendo el catarro nasal, háganse vapores locales a la cara, pediluvios calientes, beber de las tisanas indicadas, compresas al cuello y lociones generales con toalla.

Baños de sol en las extremidades inferiores y evitar el polvo, la tierra y el tabaco.

Estreñimiento.—Se comprende por estreñimiento el no evacuar con normalidad; y como son la mayoría de los seres humanos quienes la padecen, se recurre, a veces, al empleo de fórmulas farmacéuticas que no son otra cosa que un verdadero envenenamiento paulatino. Nosotros queremos dar una medicación natural que esté de acuerdo con los principios fundamentales del naturismo científico e integral.

Recomendamos ante todo la alimentación puramente vegetal, exénta de excitantes alcohólicos. Comer pan de Graham y frutas en abundancia. Uno o dos baños de asiento, vitalizadores, diariamente, a 28 grados en invierno y a 15 en verano.

Baños de sol sobre el vientre y masajes periódicos; gimnasia ventral y respiratoria. Pueden beberse las aguas de orejones y de ciruelas. El té de «sen» podrán tomarlo cuando el estreñimiento es pertinaz y no cede a las otras aplicaciones, y, sobre todo, cuando hay que salvar el momento delicado de alguna enfermedad aguda, donde la expulsión excrementicia se impone en el acto.

Los baños de vapor generales contribuyen poderosamente a resolver la pereza intestinal.

Retención urinaria.—La causa de este mal lo puede ser la ascitis, la albuminuria y los catarros e inflamación de la vejiga, etc. Empléese para esto las tisanas diuréticas que hemos aconsejado en cólicos nefríticos. Los baños vitalizadores, a 30 grados, dan un resultado especial.

AGREGADA

Quina.—Es uno de los buenos árboles medicinales; abunda mucho en los distintos países de América. Se le ha usado siempre contra las fiebres y como excelente tónico y aperitivo.

Nosotros la hemos recomendado infinidad de ocaciones por reconocerla excelente.

Se bebe en tisanas a la dosis de dos o tres gramos por taza.

Para el bien físico

El que come aprisa arregla el apetito por el reloj.

***

Hipócrates decía que nunca se llegaba a la vejez con malos dientes.

***

Hufeland ha observado que todas las personas que han llegado a constituir un caso admirable de longevidad, comían lentamente.

***

Nunca hombre alguno amante de su garganta y vientre, hizo buenas acciones.

***

El principio de la digestión depende mucho de la fuerza nerviosa, la cual puede aumentarse considerablemente por las circunstancias exteriores.

***

Las malas noticias nos quitan el apetito, y, por el contrario, las buenas lo excitan.

***

Diógenes decía, que un cuerpo excesivamente lleno de alimentos, puede compararse a un granero donde se guardan los víveres.

En el uno pupulan las enfermedades y en el otro las ratas.

***

Quereis saber las causas de las enfermedades, dice Boergler, enumerad las cocineras.

VIOLETAS



LLANTÉN

BORRAJA

ÍNDICE GENERAL





"EL NATURISMO EN EL HOGAR"

Medicina Natural

Vegetarismo, Estética Humana, etc.

POR

ANTONIO VALETA

Premiado en los cértames científicos de **Panamá - Pacífico** y en el Congreso de Bibliografía e Historia, realizado en Buenos Aires

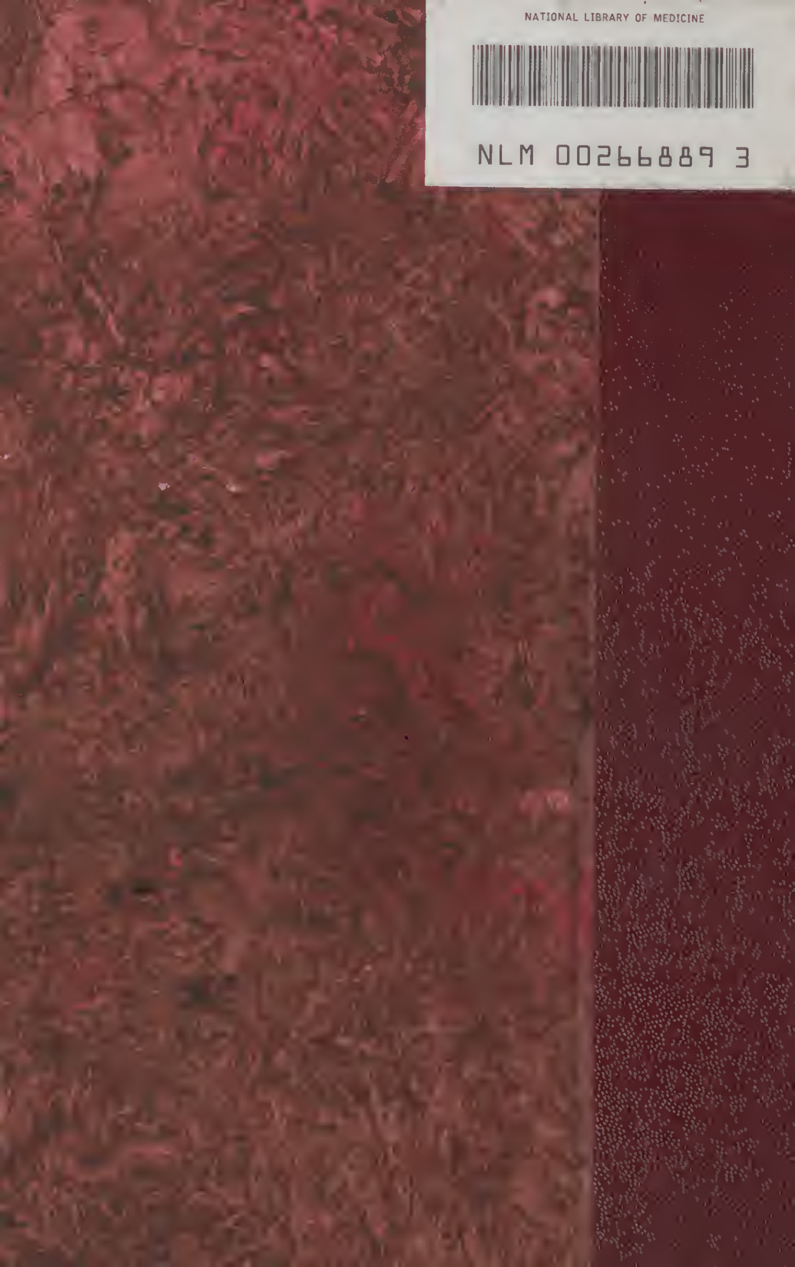
---

Todas las personas que hayan adquirido el libro de plantas medicinales, es indispensable que tengan este hermoso libro.

No debe faltar en las casas de familia

Con este libro cada cual puede ser médico de si mismo

En venta en las mejores Librerías de Montevideo
En Bs. Aires están en venta en la casa Cabaut y Cía. y en lo de N. Kier.


NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
NLM 00266889 3